10月 市民カレンダー 10/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11 (金)	**胃がん・大腸がん検診** 繁藤地区コミュニティーセンター (8:30～9:00)	22 (火)	**【医】たにむら産婦人科**(☎53-2600)
12 (土)	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 本館 (10:00～11:30) **移動図書館**(子どもと成人の文庫) 香北分館 (13:30～15:00)	23 (水)	
13 (日)		24 (木)	**心の健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、 中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ
14 (月)	**【医】楠目循環器科内科・眼科**(☎52-0080)	25 (金)	**法律相談** プラザ八王子 (13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
15 (火)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00) **行政相談** プラザ八王子(10:00～15:00)	26 (土)	
16 (水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **特定健診** 保健福祉センター香北(9:00～10:30) **胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北 (8:30～10:30) **育児相談** 子育てセンターびらふ(10:00～11:30)	27 (日)	**【医】間崎医院**(☎59-2202)
17 (木)		28 (月)	
18 (金)		29 (火)	
19 (土)	**献血** 高知工科大学 (10:00～12:00、13:15～16:00)	30 (水)	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子 (8:30～10:30)
20 (日)	**【医】びらふ診療所**(☎57-3456) **献血** 高知工科大学 (10:00～12:00、13:15～16:00)	31 (木)	**3歳児健診** プラザ八王子(12:45～)
21 (月)	**行政相談** 香美市基幹集落センター (10:00～15:00)		

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝10月31日(木)

市県民税	第3期
国民健康保険税	第4期
介護保険料	第4期
後期高齢者医療保険料	第4期

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	10月20日(日)	10月21日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	10月20日(日)		

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

11月 市民カレンダー 11/1～10

【医】 休日当番医

1（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子(10:00～12:00) **子宮頸がん検診** プラザ八王子(9:00～15:00) **乳がん検診** プラザ八王子(8:30～15:00)	6（水）	**胸部レントゲン** 市内各所(9:00～14:40)
2（土）		7（木）	
3（日）	**【医】村上内科循環器科**(☎52-0111)	8（金）	**胸部レントゲン** 市内各所(9:10～14:50)
4（月）	**【医】宇賀循環器内科・歯科**(☎53-2101)	9（土）	
5（火）		10（日）	**【医】同仁病院**(☎53-3155)

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

おすすめレシピ No.108

ニラたっぷりマーボ豆腐

一口メモ

高知県のニラの収穫量は全国一です。

一人分の栄養価

エネルギー	204kcal	カルシウム	42mg
たんぱく質	16.2g	塩分	1.1g

材料（4人分）

	絹ごし豆腐	1、1/3丁
	豚ひき肉	120g
	ニラ	1束
	ショウガ	1かけ
	にんにく	1かけ
	ごま油	大さじ1
A	しょうゆ・酒	各大さじ1
A	赤みそ	小さじ2
A	豆板醤・砂糖	各小さじ1
A	中華風だしの素	大さじ1/2
A	水	1カップ
B	片栗粉	小さじ2
B	水	大さじ1強

作り方

① 豆腐は1．5cm角に切り、沸騰した湯に入れ水気をきる。

② ニラは2cm長さに切る。

③ ショウガとにんにくはみじん切りにする。

④ フライパンにごま油を熱し、③、ひき肉、ニラの順に炒める。

A を加え煮立て、豆腐、B を加えてひと煮する。